

Cours de connaissances et employabilité 16-26-36



En route!



Un défi dans ma vie : bien m'alimenter

Projets d'intégration des matières 26



DONNÉES DE CATALOGAGE AVANT PUBLICATION (ALBERTA EDUCATION)

Alberta. Alberta Education.
Cours de connaissances et employabilité 16-26-36 – projets d'intégration des matières 26.

Cette publication comprend 2 sections : En route!;
Un défi dans ma vie : Bien m'alimenter.

ISBN 0-7785-4308-0

1. Habiletés de base. 2. Interdisciplinarité en éducation.
3. Préparation à une carrière – Alberta.
I. Titre.
II. Titre : En route!
III. Titre : Un défi dans ma vie : Bien m'alimenter.

LC1037.8.C2.A333 2006 371.425

Remarque.– *Dans cette publication, les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. Ils sont utilisés uniquement dans le but d'alléger le texte et ne visent aucune discrimination.*

Plusieurs sites Web sont présentés dans ce guide. Ils le sont à titre de suggestion de sources potentielles d'idées en matière d'enseignement et d'apprentissage. La responsabilité d'évaluer ces sites revient à l'usager.

Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquer avec :

Direction de l'éducation française
Alberta Education
Édifice 44 Capital Boulevard
10044, 108e Rue
Edmonton (Alberta) T5J 5E6
Tél. : (780) 427-2940 à Edmonton ou
Sans frais en Alberta en composant le 310-0000
Téléc. : (780) 422-1947
Courriel : DEF@edc.gov.ab.ca

Nos remerciements spéciaux aux compagnies et organismes suivants pour les permissions accordées pour l'utilisation de leurs œuvres (créations) originales dans cette ressource : ArtToday, Artville, Microsoft Word Clipart, Clipart.com, etc.

Ce document est destiné aux personnes suivantes :

Élèves	
Enseignants	✓
Personnel administratif	✓
Conseillers	✓
Parents	
Grand public	



Cette ressource peut être consultée à l'adresse suivante : <www.education.gov.ab.ca/french/pifp>.



Des exemplaires imprimés de cette ressource sont en vente au Learning Resources Centre. Vous pouvez les acheter en ligne sur le site <www.lrc.education.gov.ab.ca/> ou par téléphone au (780) 427-5775.

En route!



Projet d'intégration des matières 26

Nom : ______________________________

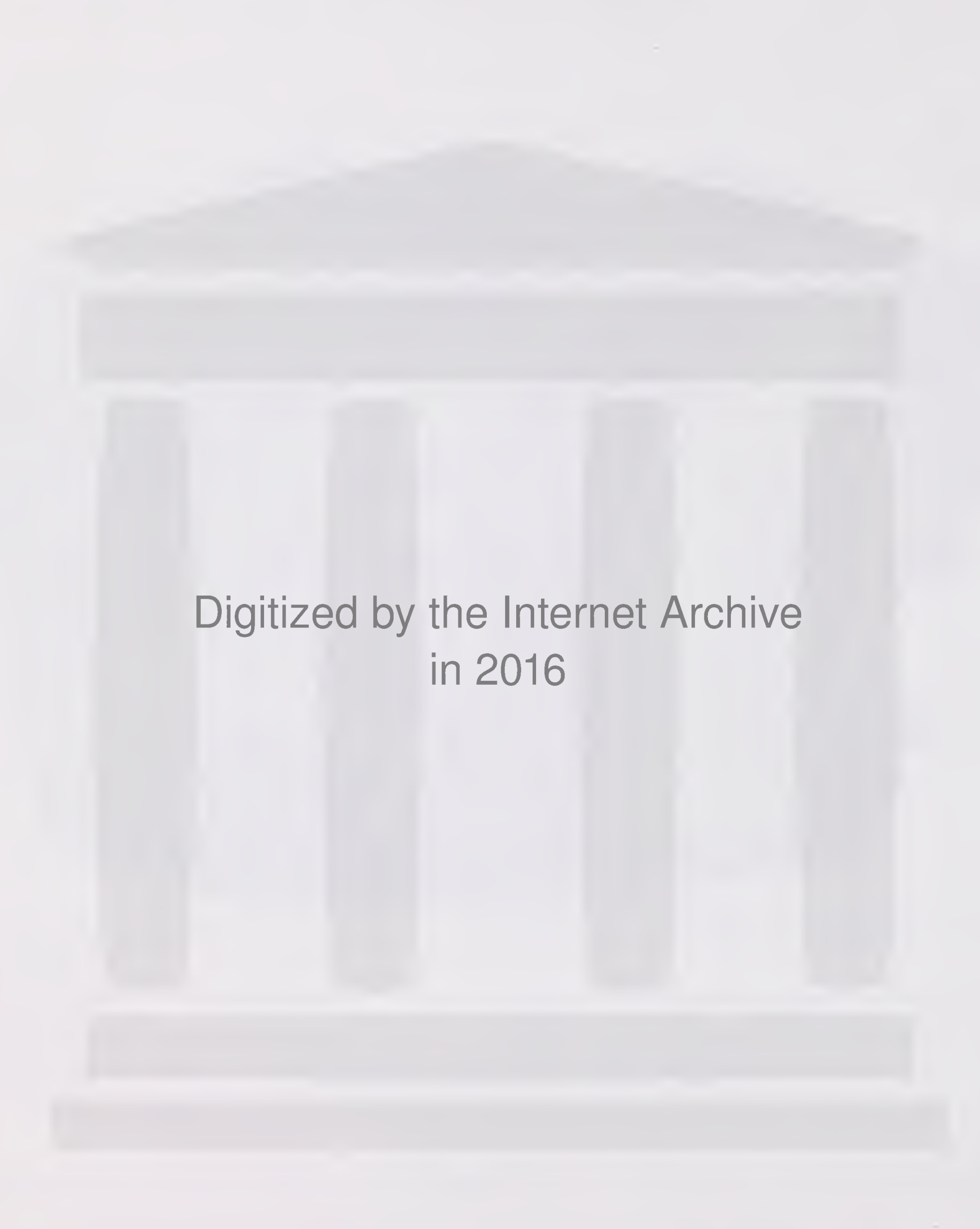


Table des matières

En route!	Dans ce projet, tu te familiariseras avec différents aspects de l'organisation d'un voyage routier dans une province canadienne de ton choix.



[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]



1. Je prends des décisions.

Les voyages forment la jeunesse.

Proverbe français



Dans ce projet, tu auras l'occasion de planifier un voyage routier dans une province canadienne autre que la tienne. Tu tiendras compte de ton budget, de tes goûts et de tes intérêts. C'est toi qui prendras toutes les décisions avant, pendant et après ton voyage. Tu es le seul responsable de cette aventure!

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Je discute du thème des voyages avec mon enseignant ou un compagnon de classe en me servant des pistes suivantes :

   a) Je partage des souvenirs à partir des voyages que j'ai faits.

   b) Je dis comment j'ai été impliqué dans des décisions pour organiser un voyage.

   c) Je nomme les aspects d'un voyage qui m'intéressent le plus.

   d) J'exprime ce que je pense du proverbe « Les voyages forment la jeunesse ».

2. Je choisis quelques souvenirs de mes voyages et je les apporte en classe afin de les présenter aux autres élèves.

3. Les voyages sont des expériences enrichissantes et inoubliables. Je note les actions qu'ils me permettent de faire. ☑

- ❑ Imaginer
- ❑ Rêver
- ❑ Organiser
- ❑ M'intéresser à la géographie
- ❑ Comparer les climats
- ❑ Découvrir
- ❑ Apprendre
- ❑ Apprécier
- ❑ Calculer
- ❑ Écrire
- ❑ Photographier
- ❑ Expérimenter
- ❑ Déguster
- ❑ Visiter
- ❑ Rencontrer de nouvelles personnes
- ❑ M'aventurer
- ❑ Partager
- ❑ Me souvenir
- ❑ Relaxer
- ❑ Autre(s) : ______________________________

4. André veut découvrir le Manitoba. Je prends connaissance des décisions concernant son voyage routier.

Pourquoi? (mon but)	_____ plaisir _____ affaires __✓__ visite _____ vacances
Avec qui? (mon passager)	_____ seul _____ ami __✓__ parenté
Où? (ma destination)	_____ Alberta _____ Colombie-Britannique _____ Île-du-Prince-Édouard __✓__ Manitoba _____ Nouveau-Brunswick _____ Nouvelle-Écosse _____ Nunavut _____ Ontario _____ Québec _____ Saskatchewan _____ Terre-Neuve _____ Territoires du Nord-Ouest _____ Yukon
Quand? (temps, durée)	_____ en juin _____ en juillet __✓__ en août __7__ (nombre de jours) du 7 août au 14 août
Comment? (moyen de transport)	__✓__ en auto _____ en autobus _____ en camion _____ autre

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

5. Je prends des décisions concernant mon voyage routier.

   a) Je coche mes choix dans chacune des catégories de mon voyage. ☑

   b) Je consulte le site Web du gouvernement du Canada <http://canada.gc.ca> pour obtenir de l'information sur les autres provinces et territoires et pour choisir ma destination.

Pourquoi? (mon but)	_____ plaisir _____ affaires _____ visite _____ vacances
Avec qui? (mon passager)	_____ seul _____ ami _____ parenté
Où? (ma destination)	_____ Alberta _____ Colombie-Britannique _____ Île-du-Prince-Édouard _____ Manitoba _____ Nouveau-Brunswick _____ Nouvelle-Écosse _____ Nunavut _____ Ontario _____ Québec _____ Saskatchewan _____ Terre-Neuve _____ Territoires du Nord-Ouest _____ Yukon
Quand? (temps, durée)	_____ en juin _____ en juillet _____ en août _____ (nombre de jours)
Comment? (moyen de transport)	_____ en auto _____ en autobus _____ en camion _____ autre

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

6. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai pris des décisions concernant mon voyage.		
J'ai consulté le site pour m'aider dans mes décisions.		
J'ai maintenant le goût de planifier un voyage.		

7. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ______________________________

Signature de l'enseignant : ___________________________



2. Je m'informe sur ma destination.

Il ne faut pas aller par quatre chemins.

Proverbe français



C'est un départ! Tu as choisi une destination qui t'intéresse. C'est le temps de faire une collecte d'information pertinente sur cette province ou territoire.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Je fais une collecte de toute l'information pertinente sur la province choisie. Pour faire ma recherche, j'utilise : ☑

- ❑ des encyclopédies.
- ❑ des articles.
- ❑ des revues.
- ❑ Internet.
- ❑ des textes.
- ❑ des journaux.
- ❑ des plans.
- ❑ des signets de bibliothèque.
- ❑ des livres.
- ❑ autre(s) : ____________________________

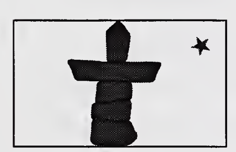
Note : Avec la permission de ton enseignant, tu peux consulter ce site Web pour collecter l'information : <http://canada.gc.ca>. Certains des sites Web des provinces et territoires du Canada ne sont pas disponibles en français.

Provinces et territoires


Colombie-Britannique

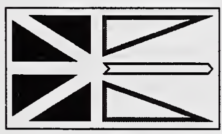

Québec

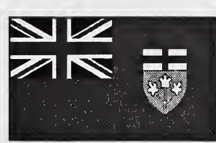

Île-du-Prince-Édouard

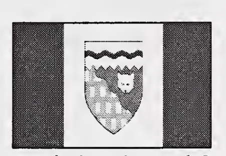

Nunavut


Nouvelle-Écosse


Nouveau-Brunswick


Terre-Neuve et Labrador


Ontario


Territoires du Nord-Ouest


Yukon


Alberta


Manitoba


Saskatchewan

Source : Site du Canada
<http://canada.gc.ca>

2. J’utilise la démarche de recherche d’information suivante.

1re étape Je précise le sujet de ma recherche.	• J’analyse le travail à faire. • J’identifie ce que je sais déjà sur le sujet. • Je détermine ce que je veux découvrir. • Je fais un plan de ma recherche.
2e étape Je cherche des sources d’information.	• Je commence la recherche par des mots-clés. • Je trouve des sources d’information, y compris des sites Web qui traitent du sujet choisi. • Je sélectionne des sources d’information pertinentes pour ma recherche. • Je note les sources.
3e étape Je sélectionne l’information importante.	• Je fais un survol rapide de l’information. • Je lis en détail l’information qui m’intéresse. • Je prends des notes. • Je révise mon plan de recherche.
4e étape J’organise l’information.	• Je réfléchis à l’organisation de l’ensemble de mon travail. • Je réfléchis aux liens que je veux établir entre les diverses parties de ma recherche. • J’établis le plan final de ma recherche.
5e étape Je communique l’information.	• Je choisis comment présenter ma recherche. • Je rédige la version finale de ma recherche. • Je cite mes sources. • Je révise le contenu de ma recherche. • Je révise le texte pour la forme (syntaxe, grammaire, orthographe, liens entre les paragraphes, etc.)

Adapté de : Hélène Guertin, *Les 6 étapes d’un projet de recherche d’information*, sous la direction de Paulette Bernhard, École de bibliothéconomie et des sciences de l’information (EBSI), Université de Montréal (consulté le 1er juin 2005). Dans Internet : <http://www.ebsi.umontreal.ca/jetrouve/projet/>

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

3. Je trouve les informations sur la province ou le territoire choisi.

Province ou territoire :	
Capitale :	
Population :	
Superficie :	
Date d'entrée dans la Confédération :	
Devise :	
Premier ministre :	
Personne très populaire :	
• **En musique :**	
• **En politique :**	
• **Autre domaine :**	
Villes les plus peuplées :	
Ressources naturelles :	
Provinces voisines :	
Groupes ethniques :	
Traditions, fêtes :	
Lieux touristiques :	
Cours d'eau importants :	
Climat :	
Gastronomie/Plat typique :	

4. Je colle une photo ou je dessine chaque symbole que représente cette province ou territoire.

Drapeau	**Fleur**
Faune	**Armoirie**

5. Je crée un dépliant touristique pour présenter la province ou le territoire que j'ai choisi.

   - J'attache mon dépliant à mon projet à l'aide d'un trombone.

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

6. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai trouvé plusieurs informations sur une province ou un territoire canadien.		
J'ai suivi toutes les étapes pour faire ma recherche.		
J'ai fait l'acquisition de nouvelles connaissances sur une province ou territoire du Canada.		
J'ai créé un dépliant touristique.		

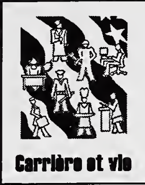
7. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ______________________________

Signature de l'enseignant : ____________________________



3. J'organise une trousse de premiers soins.

Qui va doucement, va sûrement.

Proverbe italien



On se sert d'une trousse de premiers soins à tout moment et partout! Personne ne peut prédire quand un incident ou un accident va survenir. Alors, avant de partir en voyage, il est recommandé d'apporter une trousse de premiers soins et certains articles dont tu pourrais avoir besoin.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. J'ai déjà eu l'occasion d'utiliser une trousse de premiers soins. ☑

   ❑ Oui ❑ Non

   Pour quelles raisons? ____

   ____

2. Je lis l'information suivante.

   a) Une trousse de premiers soins doit être adaptée en tenant compte de tes besoins personnels. Le contenu de la trousse variera selon :

   - l'endroit visité;
   - la durée du séjour;
   - la période de l'année;
   - que le voyage s'effectue seul ou avec d'autres;
   - le type d'hébergement;
   - mon état de santé actuel;
   - l'accès à des services médicaux;
   - le séjour en région rurale ou en région urbaine.

   b) Le matériel de premiers soins doit être :

   - propre;
   - bien placé;
   - en ordre dans la trousse;
   - facilement accessible;
   - continuellement remis à jour.

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

3. J'organise une trousse de premiers soins.

   a) Je rassemble le plus d'articles possibles et j'indique par un crochet les objets trouvés. ☑

      - ❑ manuel de secourisme
      - ❑ thermomètre
      - ❑ onguent ou solution antiseptique
      - ❑ épingles de sûreté
      - ❑ pansements adhésifs (24) enveloppés séparément
      - ❑ bandages triangulaires
      - ❑ 2 rouleaux de gaze stérile (2 pouces et 4 pouces)
      - ❑ tampons d'alcool (pour désinfecter les instruments seulement)
      - ❑ boules d'ouate
      - ❑ rouleau de ruban adhésif blanc (1 pouce)
      - ❑ pansements compressifs (4)
      - ❑ tampons ou compresses de gaze (12)
      - ❑ cotons-tiges
      - ❑ paire de ciseaux à bouts ronds
      - ❑ paire de gants jetables en vinyle ou en latex
      - ❑ lampe de poche
      - ❑ couverture de survie
      - ❑ sac de santé chaud/froid
      - ❑ pinces à épiler (pour échardes)
      - ❑ autre(s) : ____

b) Autres produits à considérer : ☑

- ❑ acétaminophène ou aspirine : pour fièvre ou douleur
- ❑ acétate d'aluminium : pour calmer l'irritation cutanée
- ❑ adrénaline (Épi-Pen, Ana-Kit) : pour réaction allergique sévère
- ❑ alcool à friction : pour désinfecter
- ❑ antihistaminique : pour allergies, urticaire
- ❑ baume analgésique : pour douleur musculaire
- ❑ peroxyde d'hydrogène : pour nettoyer une plaie
- ❑ anti-moustique
- ❑ antiacide : pour brûlure d'estomac
- ❑ anti-diarrhéique
- ❑ anti-nauséeux (Gravol)
- ❑ antitussif
- ❑ décongestionnant
- ❑ écran solaire
- ❑ savon doux
- ❑ autre(s) :____

4. Je demande à un médecin de famille ou à un pharmacien de m'aider à compléter ma trousse.

5. Une fois ma trousse complétée, je l'apporte à l'école pour la montrer à mon enseignant.

6. Je la place dans le véhicule pour être certain de l'avoir en tout temps. Avant de partir en voyage, je m'assure d'avoir ma trousse de premiers soins dans le véhicule.

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

7. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai organisé une trousse de premiers soins.		
J'ai trouvé plusieurs articles pour organiser ma trousse.		
J'ai trouvé cette activité utile et intéressante.		

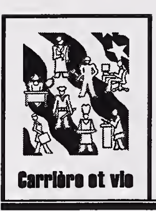
8. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ______________________________

Signature de l'enseignant : ____________________________



4. J'estime et je calcule la distance de mon voyage.

Celui qui ne s'aventure pas, n'a ni cheval, ni voiture.

Auteur inconnu

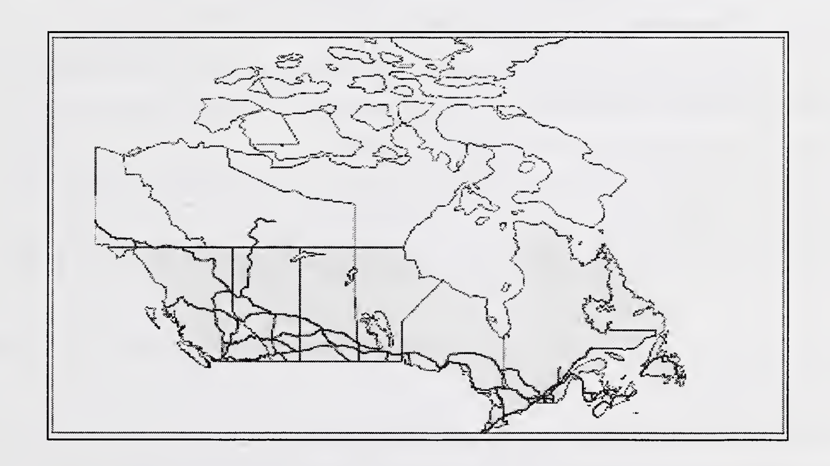


C'est le temps de tracer l'itinéraire de ton voyage sur une carte routière officielle du Canada. Ensuite, tu estimeras et tu calculeras la distance aller-retour, en kilomètres, de ton voyage.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Je demande à mon enseignant une carte officielle du Canada et je prends le temps de l'observer attentivement.

> **Note :** Avec la permission de ton enseignant, tu peux aussi consulter le site Web de Ressources naturelles Canada <http://atlas.gc.ca> et cliquer sur Cartes de référence pour obtenir une carte officielle du Canada en couleur.



2. J'ai repéré les grandes routes, habituellement en rouge, qui relient les provinces. ☑

   ❑ Oui ❑ Non

3. J'ai déjà utilisé une carte géographique en voyage. ☑

   ❑ Oui ❑ Non

4. Je sais comment interpréter la légende d'une carte géographique. ☑

   ❑ Oui ❑ Non

5. Je sais comment estimer les distances. ☑

   ❑ Oui ❑ Non

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

Voici une légende pour m'aider à estimer mon trajet, en kilomètres, sur une carte géographique.

1 cm = 50 kilomètres

6. Je trace mon itinéraire.

   a) J'étale la carte routière du Canada devant moi.

   b) Avec un doigt, je fais le parcours de mon lieu de départ jusqu'à ma destination finale. J'utilise le chemin le plus court.

   c) Je refais mon itinéraire avec un crayon de plomb.

   d) J'observe l'ensemble de mon trajet. Je fais une dernière vérification de mes choix de routes.

   e) Quand je suis satisfait de mon trajet, je trace mon itinéraire avec un surligneur.

7. J'estime la distance à parcourir.

   a) J'observe le point de départ et le point d'arrivée de mon trajet.

   b) Sans règle, j'estime le nombre de kilomètres qu'il y a entre ces deux points.

   c) Je me réfère à la légende : 1 cm = 50 kilomètres.

   d) Je calcule mentalement le nombre de kilomètres de mon trajet.

   e) J'estime que la distance de mon trajet sera de ___________ kilomètres.

8. Je calcule la distance de mon voyage.

   a) Je réalise cette partie de mon projet avec l'aide de quelqu'un.

   b) Avec une ficelle, je suis l'itinéraire de mon voyage entre le point de départ et le point d'arrivée.

   c) Je coupe la ficelle.

   d) Avec ma règle, je mesure la longueur de la ficelle en centimètres.

   La ficelle mesure _________ centimètres.

9. Je réécris la légende.

1 cm = ________ kilomètres

10. À l'aide d'une calculatrice, je multiplie le nombre de centimètres entre mon point de départ et mon point d'arrivée par le nombre de kilomètres établi dans la légende.

________cm × 50 km = ________ km (aller simple)

11. Je multiplie le nombre de km de l'aller simple par 2 pour trouver la distance aller-retour de mon voyage.

2 × _______ km (aller simple) = _________ km (aller-retour)

12. La distance aller-retour de mon voyage est de ______________ km.

13. Je compare mon estimation avec la distance réelle aller-retour de mon voyage.

Estimation	Distance réelle (aller-retour)

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

14. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai tracé l'itinéraire de mon voyage sur une carte.		
J'ai estimé la distance de mon voyage.		
J'ai calculé la distance aller-retour de mon voyage.		

15. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ______________________________

Signature de l'enseignant : ___________________________



5. Je remplis et j'illustre un journal de voyage.

Qui veut voyager loin ménage sa monture.

Jean Racine, écrivain français



Afin de te permettre de garder des étapes importantes, des pensées, des souvenirs de toutes sortes que tu as accumulés durant ton voyage, tu vas compléter et illustrer un journal de voyage.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

Le journal de voyage est un excellent moyen de me souvenir de mes expériences de voyage. C'est toujours agréable d'y retourner pour me rappeler mes belles aventures.

1. J'ai déjà eu un journal dans lequel j'ai exprimé mes pensées, mes désirs, mes observations, mes rêves, etc. ☑

   ❑ Oui ❑ Non

2. J'aime prendre des photos. ☑

   ❑ Oui ❑ Non

3. J'ai déjà complété un album de photos. ☑

   ❑ Oui ❑ Non

Je retrouve dans un journal de voyage toutes les choses que j'ai faites et que je ferai. Le journal de voyage peut avoir des formes variées. Il peut être formé d'un cahier avec des pages blanches ou en format électronique. Je peux y ajouter :

- des photos;
- de courts textes;
- des souvenirs;
- des dessins.

Je peux partager dans un journal de voyage :

- mes découvertes;
- mes sentiments de l'instant;
- mes impressions;
- mes joies;
- mes souvenirs;
- mes goûts;
- mes préférences.

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

4. Je complète les phrases pour rédiger mon journal de voyage. J'utilise les pistes suggérées pour le compléter et l'illustrer à mon goût.

Journal de voyage

Nom : ____

Date de mon voyage : ____

Le mot « Journal » me fait penser à : ____

____

____

Mon plus beau souvenir est : ____

____

____

Ce qui m'a le plus intéressé est : ____

____

____

Une chose que j'ai apprise est : ____

____

____

Ce qui m'a surpris est : ____

____

____

Une des plus belles choses que j'ai vues est : ______________________

____

____

J'ai découvert que : ______________________________

____

____

J'ai eu un problème : ______________________________

____

____

Je pense que mon voyage : __________________________

____

____

J'ai rencontré une personne extraordinaire : ________________

____

____

J'ai passé la nuit : ______________________________

____

____

Les adresses importantes pour moi : ____________________

____

____

J'ai entendu une bonne farce : ______________________________

____

____

Mots ou expressions régionales : ______________________________

____

____

J'ai eu des défis : ______________________________

____

____

Je planifie mon prochain voyage : ______________________________

____

____

5. Je démontre ma créativité en spécifiant ce que j'ai préféré dans mon voyage.

Mets : ______________________________

Chanteur / groupe musical : ______________________________

Athlète : ______________________________

Restaurant : ______________________________

Spectacle : ______________________________

Film : ______________________________

Évènement sportif : ______________________________

Musée : ______________________________

Ville : ______________________________

Édifice religieux : ______________________________

Magasin : ______________________________

Piscine : ______________________________

Centre de loisirs : ______________________________

Club d'éducation physique : ______________________________

Voiture : ______________________________

Émission de télévision : ______________________________

Autre : ______________________________

6. Je remplis les deux pages qui suivent avec un collage des souvenirs de mon voyage. Voici quelques suggestions :

- Photos
- Timbres
- Cartes postales
- Cartes géographiques
- Dépliants
- Articles de journaux
- Partie d'un billet d'entrée (film, musée…)
- Poèmes
- Etc.

Collage des souvenirs de mon voyage!

Collage des souvenirs de mon voyage!

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

7. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai rempli et illustré un journal de voyage.		
J'ai aimé m'exprimer dans ce journal.		
J'ai apprécié le fait de pouvoir garder des souvenirs de mon voyage.		

8. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ________________________________

Signature de l'enseignant : ____________________________

Un défi dans ma vie : bien m'alimenter



Projet d'intégration des matières 26

Nom : ______________________________

Table des matières

Un défi dans ma vie : bien m'alimenter

Dans ce projet, tu te familiariseras avec l'importance d'avoir une alimentation saine et équilibrée. Tu deviendras conscient des multiples dimensions d'une saine alimentation.



[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]



1. Je découvre mon profil alimentaire.

Plus du quart des publicités à la télévision portent sur des aliments.



L'alimentation est une des bonnes choses de la vie. Les aliments mettent de la gaieté dans les réunions en famille ou entre amis, tout en nourrissant ton corps. Ils t'apportent l'énergie dont tu as besoin pour la journée. Une alimentation variée et équilibrée peut aussi t'aider à conserver un poids santé. Tu rempliras un questionnaire sur tes habitudes pour découvrir ton profil alimentaire.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Avec l'aide de mon enseignant ou d'un pair, je réfléchis au thème de l'alimentation en répondant aux questions suivantes. ☑

	Oui	Non
a) L'adolescence représente une période décisive dans le **développement physique, psychologique et social**.		
b) La transition entre l'enfance et l'âge adulte se caractérise chez moi par : – la recherche d'une plus **grande autonomie**; – l'affirmation de mon **individualité**; – un besoin d'affiliation à un **groupe de pairs**.		
c) Les **besoins en énergie et en éléments nutritifs** augmentent considérablement pendant l'adolescence pour me permettre une croissance optimale.		
d) À court terme, une **alimentation équilibrée** contribue au développement harmonieux des différents **tissus** et **organes** de mon **corps**.		
e) À long terme, une **alimentation équilibrée** m'aidera à **prévenir certaines maladies** comme l'ostéoporose, les cancers et les maladies cardiovasculaires.		
f) **La santé** se définit comme **un état de bien-être** sur les plans biologique, psychologique et social.		
g) **Une bonne santé** est aussi associée à une capacité de **jouir pleinement de la vie** et d'être en mesure d'affronter ses défis.		

2. Je prends connaissance des facteurs qui influencent mes habitudes alimentaires.

Facteurs environnementaux :
• parents et famille • pairs : conformité, pression sociale • école : cafétéria, disponibilité des aliments • services alimentaires : restauration rapide, dépanneurs, machines distributrices • communauté • médias et publicité • pressions et normes sociales, stéréotypes • institutions, et programmes sociaux et de santé • modes alimentaires
Facteurs personnels :
• sexe • âge • préférences alimentaires • estime de soi • attitudes • sentiments • attentes • connaissances • croyances • intentions • valeurs : améliorer sa santé, son apparence, se sentir plein d'énergie, être bien dans sa peau • perception de l'image corporelle • expériences personnelles • perceptions du renforcement social
Facteurs comportementaux :
• habitudes alimentaires : nombre et type de repas et de collations consommés à la maison ou à l'extérieur • activités physiques • détermination de buts à atteindre • habiletés

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

3. Je réponds le plus honnêtement possible aux questions suivantes afin de connaître mon profil alimentaire. J'encercle la lettre qui me convient.

   1) Au cours de la journée, il m'arrive d'avoir mal à la tête.

      a) Souvent

      b) Parfois

      c) Jamais

   2) Je suis satisfait de mon poids.

      a) Oui

      b) Non

   3) Je déjeune

      a) Tous les jours

      b) Parfois

      c) Jamais

   4) Je me considère comme une personne sportive.

      a) Oui

      b) Non

      c) À l'occasion

   5) J'ai de la difficulté à me concentrer.

      a) Souvent

      b) Parfois

      c) Jamais

6) Je mange des fruits.

   a) Souvent

   b) Parfois

   c) Jamais

7) J'ai déjà suivi un régime amaigrissant.

   a) Oui

   b) Non

8) Quel énoncé me décrit le mieux?

   a) Je déjeune parce que j'ai faim.

   b) Je ne déjeune pas, car je n'ai pas faim le matin.

   c) Je ne déjeune pas, car je fais attention à mon poids.

9) Je grignote entre les repas.

   a) Oui, souvent et je mange la plupart du temps des fruits.

   b) Oui, souvent et je mange la plupart du temps des biscuits, des croustilles ou des gâteaux.

   c) Parfois

   d) Jamais

10) Je mange des frites, des hot-dogs et des hamburgers.

   a) Plus de trois fois par semaine

   b) 1 à 3 fois par semaine

   c) Occasionnellement

4. Je calcule le total de mes points à l'aide du tableau suivant.

Question n° 1 :	a = 0	b = 1	c = 2		⇨	___________
Question n° 2 :	a = 2	b = 0			⇨	___________
Question n° 3 :	a = 3	b = 1	c = 0		⇨	___________
Question n° 4 :	a = 2	b = 0	c = 1		⇨	___________
Question n° 5 :	a = 0	b = 1	c = 2		⇨	___________
Question n° 6 :	a = 2	b = 1	c = 0		⇨	___________
Question n° 7 :	a = 0	b = 1			⇨	___________
Question n° 8 :	a = 2	b = 1	c = 0		⇨	___________
Question n° 9 :	a = 3	b = 0	c = 2	d = 3	⇨	___________
Question n° 10 :	a = 0	b = 1	c = 4		⇨	___________
				Total :		___________

5. J'interprète mon profil alimentaire d'après le total de mes points.

ENTRE 18 ET 24 POINTS :
Bravo, je mets toutes les chances de mon côté pour que mon corps m'aide à réussir dans mes études.

ENTRE 10 ET 17 POINTS :
Attention, les aliments sont le carburant du corps. Une essence de mauvaise qualité peut entraîner des ratés. Les cellules nerveuses bien alimentées sont plus efficaces. Cela vaut la peine d'essayer!

ENTRE 0 ET 9 POINTS :
Alerte rouge! Ma santé s'en va à la dérive et mon corps me lance un S.O.S. Je dois voir si je peux changer une toute petite chose pour améliorer mon alimentation (ex. : manger un fruit et un morceau de fromage le matin). Si je change une mauvaise habitude, peu à peu, j'aurai plus d'énergie et je me sentirai plus en forme.

6. Je suis satisfait de mon profil alimentaire? ☑

❑ Oui ❑ Non

Pourquoi? ____

7. Je nomme deux comportements alimentaires que je désire changer dans mon quotidien.

a) ____

b) ____

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

8. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai réfléchi au thème de l'alimentation.		
J'ai découvert mon profil alimentaire.		
J'ai identifié deux comportements alimentaires que je désire changer.		

9. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires ______________________

Date : ____________ Signature de l'élève : ______________________

Signature de l'enseignant : ______________________



2. Je consulte le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement.*

Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la vitalité.

Guide alimentaire canadien pour manger sainement



Tu n'as pas à te priver de tes aliments préférés pour être en bonne santé. Toutefois, tu as besoin de baser tes choix sur la variété et la modération. Pour te guider dans tes choix alimentaires, le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* est un outil utile et facile à consulter. Dans cette activité, tu te familiariseras avec ce guide.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Je fais le survol du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Je repère les quatre groupes alimentaires et je les écris.

   ______________________________ ______________________________

   ______________________________ ______________________________

> **Des quantités différentes pour des personnes différentes**
>
> La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.

2. J'inscris le nombre de portions recommandées pour mon âge dans chaque groupe alimentaire.

   ______________________________ ______________________________

   ______________________________ ______________________________

   ______________________________ ______________________________

   ______________________________ ______________________________

3. Ma santé est en grande partie liée à mon alimentation qui doit être diversifiée et équilibrée. Je lis les bonnes habitudes alimentaires suivantes qui m'aideront à me maintenir en forme et en bonne santé. Je coche celles que je pratique. ☑

   ❑ Je prends trois repas par jour.
   ❑ Je varie mon alimentation et je mastique beaucoup.
   ❑ Je mange 30 g de fibres alimentaires chaque jour (son, pain à grains entiers ou enrichis).
   ❑ Je choisis de préférence des aliments maigres.
   ❑ Je mange moins de sucre (l'excès de sucre blanc est responsable de problèmes dentaires et d'obésité).
   ❑ Je fais attention aux produits trop salés.
   ❑ Je mange des légumes et des fruits frais en saison (les vitamines A et C contenues dans ces aliments sont indispensables à la bonne santé).

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

4. Je consulte le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* pour classer les aliments suivants en cochant la colonne appropriée. ☑

Aliments	Produits laitiers	Viandes et substituts	Fruits et légumes	Pains et céréales	Autres
Pommes de terre					
Œuf					
Café					
Muffin					
Haricots verts					
Tablette de chocolat					
Riz					
Crème glacée					
Beurre d'arachide					
Beigne					
Boisson gazeuse					
Miel					
Pizza					
Beurre					
Granola					

5. Je décris le repas que j'ai pris hier soir. Je note les aliments que j'ai consommés, ainsi que leur groupe alimentaire. Si j'ai mangé un mets qui comprend plusieurs aliments, je note les aliments qui composent ce mets.

Aliments de mon souper	Produits laitiers	Viandes et substituts	Fruits et légumes	Pains et céréales	Autres

a) Est-ce que mon repas comprenait les quatre groupes alimentaires? ☑

❑ Oui ❑ Non

b) Les aliments que je pourrais ajouter pour équilibrer mon souper seraient :

______________________ ______________________ ______________________

Voici quelques exemples **d'une portion** de fruits ou de légumes.

- Un fruit ou un légume de grosseur moyenne (grosseur d'une balle de tennis). Ex. : pomme, banane, tomate, pomme de terre
- 125 ml (½ tasse) de légumes ou de fruits frais, surgelés ou en conserve
- 250 ml (1 tasse) de salade
- 60 ml (¼ tasse) de fruits séchés
- 125 ml (½ tasse) de jus

6. J'évalue ma consommation de fruits et de légumes dans une journée en remplissant le tableau suivant.

Repas	**Fruits** ☑	**Légumes** ☑	**Jus** ☑	**Quantité**	**Nombre de portions**
Déjeuner					
Collation en matinée					
Repas du midi					
Collation en après-midi					
Repas du soir					
Collation en soirée					
Nombre total de portions mangées dans la journée : __________					

a) Je vérifie dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* le nombre de portions de fruits et de légumes recommandées pour un adolescent de mon âge.

____

b) J'ai respecté le nombre de portions recommandées. ☑

❑ Oui ❑ Non

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

7. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai consulté le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement.*		
Je suis conscient de l'importance d'une alimentation modérée, variée et équilibrée.		
Je sais comment utiliser le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* pour maintenir ma santé et mon bien-être.		

8. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ________________________________

Signature de l'enseignant : ______________________________



3. Je reconnais les nutriments et leur fonction.

99 % du calcium de ton corps se retrouve dans tes os et tes dents.



Tu manges et tu respires pour reproduire l'énergie dont ton corps a besoin. Si tu manges trop, peu ou mal, tôt ou tard ton organisme en souffrira. Tu es responsable du maintien de ta santé. Dans cette activité, tu te renseigneras sur les groupes d'aliments, les nutriments et leur fonction.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Je m'informe sur le rôle des aliments.

Les aliments sont des substances solides ou liquides que l'on ingère. Il faut manger une variété d'aliments pour être en santé. Durant la digestion, les aliments sont transformés en différentes substances que l'on nomme « nutriments ». Voici la liste des nutriments retrouvés :

- les protéines;
- les glucides;
- les lipides (matières grasses);
- les vitamines;
- les sels minéraux;
- les fibres alimentaires;
- l'eau.

Les trois fonctions des aliments :

a) **Les aliments bâtisseurs** fournissent les matériaux de construction qui assurent la croissance, la réparation et le remplacement des tissus. Ce sont **des aliments riches en protéines** comme la viande, le poisson, les produits laitiers, les noix et les œufs.

b) **Les aliments énergétiques** fournissent l'énergie nécessaire pour être actif. Cette énergie est utilisée pour bouger, pour grandir et pour maintenir la température du corps à 37 °C. Cette énergie est d'abord fournie par **les glucides**. Lorsque les glucides sont brûlés, l'énergie est fournie par **les lipides** (matières grasses).

Aliments riches en glucides : les féculents, tels le pain, les pâtes, les pommes de terre; les aliments sucrés, tels les fruits, les sirops (sirop d'érable), les confitures, les gelées, le miel et le sucre.

Aliments riches en lipides (matières grasses) : le beurre, la crème, les huiles et la graisse.

c) **Les aliments outils** assurent le bon fonctionnement de l'organisme et régularisent le métabolisme (responsable du déroulement dans le corps d'un ensemble de réactions chimiques qui le maintiennent en vie et en bonne santé). L'eau ainsi que les aliments riches en vitamines et en sels minéraux sont les éléments essentiels à ce fonctionnement. Ces aliments contiennent aussi des fibres alimentaires qui nous aident à digérer.

Aliments riches en vitamines : les fruits et les légumes, les jaunes d'œuf, le foie, les céréales et le pain à grains entiers.

Aliments riches en sels minéraux (calcium, fer, iode, phosphore, sodium) : les fruits et les légumes, les produits laitiers et le sel de table.

Aliments riches en fibres alimentaires : les fruits et les légumes, ainsi que les céréales.

Aliments riches en eau : les fruits et les légumes.

2. Je remplis le tableau suivant.

	Nutriments	Fonction	Trois aliments
Aliments bâtisseurs	• les protéines	Matériaux de construction qui assurent la croissance, la réparation et le remplacement des tissus.	• le fromage • la viande • les noix
Aliments énergétiques			
Aliments outils			

3. Je classe les nutriments suivants dans le tableau selon leur fonction.
   - les vitamines
   - les lipides
   - les sels minéraux
   - les glucides
   - les fibres alimentaires
   - l'eau
   - les protéines

Nutriments qui assurent la croissance, la réparation et le remplacement des tissus.	Nutriments qui fournissent de l'énergie pour bouger, pour grandir et pour maintenir la température du corps à 37 °C.	Nutriments qui assurent le bon fonctionnement de l'organisme et régularisent le métabolisme.

4. J'encercle le nutriment qui me fournit **en premier lieu** de l'énergie.

   a) les protéines   b) les glucides   c) les lipides

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

5. Je remplis le tableau suivant.

Aliments	Nutriments	Fonction
Beurre	Lipide	Production d'énergie
Steak		
Confiture		
Eau		
Sel de table		
Céréales		
Poulet		
Huile		
Noix		
Sirop d'érable		
Miel		
Crème		
Fèves jaunes		
Riz		
Gelée de pommes		
Œufs		
Pommes de terre		
Pâtes alimentaires		

6. J'indique si les groupes d'aliments suivants ont une fonction **constructive (C)**, **énergétique (É)** ou **régulatrice (R)**. Je me réfère aux pages 14 et 15, au besoin.

Groupe 1 ❑	Groupe 2 ❑	Groupe 3 ❑
eau	pâtes alimentaires	bœuf haché
légumes	pain	filet de sole
fruits	confiture	fromage cheddar
céréales	miel	œufs
sel de table	beurre	noix

7. Sur la recommandation de son entraîneur, Marc doit manger des aliments producteurs d'énergie en préparation de son match de hockey.

   a) À quel groupe d'aliments devrait appartenir ce qu'il mangera?

   ____

   ____

   b) Je donne quatre exemples d'aliments qu'il pourrait manger.

   ____

   ____

   ____

   ____

8. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
Je peux identifier les nutriments nécessaires à la bonne santé.		
Je connais les trois fonctions des aliments.		
Je comprends l'importance d'avoir dans mon alimentation les nutriments nécessaires à ma santé.		

9. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ________________________________

Signature de l'enseignant : ____________________________



4. Je me familiarise avec les étiquettes nutritionnelles.

Un Big Mac contient en gras l'équivalent de 7 carrés de beurre, soit environ 50 % du gras maximal recommandé pour un adolescent dans une journée.



L'information nutritionnelle affichée sur les étiquettes des aliments aide les consommateurs à comparer plus facilement les produits, à vérifier la valeur nutritive des aliments et à mieux respecter certains régimes spéciaux. Dans cette activité, tu te familiariseras avec les étiquettes nutritionnelles dans le but de faire de bons choix en matière d'alimentation.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

Le tableau de la valeur nutritive m'aide à faire des choix éclairés

1. Je m'informe sur le tableau de la valeur nutritive.

   * Le tableau de la valeur nutritive correspond à une **quantité déterminée** d'un aliment. Je compare cette quantité à celle que je consomme.

   ** J'utilise **la valeur quotidienne**, en pourcentage (%), pour vérifier si un aliment contient beaucoup ou peu d'un nutriment particulier.

Quantité déterminée →

Valeur nutritive

par 125 ml (87 g)*

Teneur	% valeur quotidienne**
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
Saturés 0 g	0 %
+trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	

Vitamine A	2 %	Vitamine C	10 %
Calcium	0 %	Fer	2 %

L'information nutritionnelle présentée sur les étiquettes des aliments m'aidera :

- à comparer plus facilement les produits;
- à vérifier la valeur nutritive d'un aliment;
- à mieux respecter certains régimes spécifiques;
- à augmenter ou diminuer l'ingestion d'un nutriment particulier.

Adapté de : *Le tableau de la valeur nutritive*, Santé Canada <http://www.hc-sc.gc.ca/>

2. Quand j'achète des aliments, je prends le temps de lire les étiquettes nutritionnelles. ☑

❑ Oui ❑ Non

Pourquoi? ____

3. Je trouve l'étiquetage nutritionnel utile et nécessaire. ☑

❑ Oui ❑ Non

Pourquoi? ____

4. Je choisis une étiquette nutritionnelle d'une boîte de céréales ou d'une boîte de conserve et je la colle sur cette page.

5. Je lis l'information suivante et je réfléchis à l'étiquetage nutritionnel en faisant des liens avec mon étiquette nutritionnelle.

L'objectif : Le tableau de la valeur nutritive, la liste des ingrédients et les allégations (énoncés d'un fait) relatives à la valeur nutritive et à la santé permettront aux Canadiens de faire de bons choix en matière d'alimentation.

Nouveau règlement : Santé Canada a émis un nouveau règlement à propos de l'étiquetage nutritionnel des aliments. Les fabricants de produits alimentaires préemballés doivent indiquer obligatoirement pour la plupart de leurs produits les éléments nutritifs suivants :

La **valeur nutritive**		
La teneur		
	en **calories**	
	en **lipides**	saturées
		trans
	en **cholestérol**	
	en **sodium**	
	en **glucides**	fibres
		sucres
	en **protéines**	
	en **vitamines**	vitamine A
		vitamine C
		calcium
		fer
		thiamine
		niacine
		vitamine B6
		folate
		pantothénate

Allégations nutritionnelles : elles sont utilisées pour faire ressortir une caractéristique d'un aliment pouvant intéresser le consommateur. Par exemple, sans sucre ajouté, sans sucre, faible teneur en gras, teneur réduite en calories, source de fibres.

Allégations relatives à la santé : le fabricant pourra inscrire, pour la première fois au Canada, une allégation relative au régime alimentaire sur l'aliment. Par exemple, une alimentation pauvre en gras saturés et trans réduit les risques de maladie cardiaque.

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

6. Je vérifie l'étiquette nutritionnelle de mon aliment. Je remplis le tableau suivant.

Valeur nutritive pour : ______________________________
(nom de l'aliment)

	Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories :	________	
Lipides :	________	________
Saturés :	________	
+ trans :	________	
Cholestérol :	________	________
Sodium :	________	________
Glucides :	________	________
Fibres :	________	
Sucres :	________	
Protéines :	________	
Vitamine A :		________
Vitamine C :		________
Calcium :		________
Fer :		________
Thiamine :		________
Niacine :		________
Vitamine B6 :		________
Folate :		________
Pantothénate :		________

7. J'écris la liste des ingrédients mentionnés sur la boîte de mon aliment.

____

____

8. Y a-t-il des allégations (messages) relatives à la santé sur la boîte de mon aliment? Lesquelles?

____

____

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

9. Je remplis une fiche de réflexion.

	Oui	Non
J'ai réfléchi au sujet des étiquettes nutritionnelles.		
J'ai fait le lien entre les étiquettes nutritionnelles et une saine alimentation.		
J'ai rempli un tableau sur l'étiquette nutritionnelle d'un aliment de mon choix.		
J'ai l'intention de consulter les étiquettes nutritionnelles à l'avenir.		

10. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________ Signature de l'élève : ______________________________

Signature de l'enseignant : ______________________________



5. J'examine la nutrition à la cafétéria scolaire.

Dans certains pays, il est courant que le souper s'étende sur une période de deux à trois heures : le temps de savourer les aliments, de discuter, de se reposer et de s'amuser en famille et entre amis. Alors, prends le temps toi aussi et réserve-toi au moins 20 à 30 minutes pour manger tranquillement et te détendre un peu.



Une école doit encourager une saine alimentation à la cafétéria. Il y a des cafétérias scolaires qui s'efforcent de remplir les conditions nécessaires à une bonne alimentation et veillent à la salubrité des aliments. Tu rempliras un questionnaire qui te permettra d'examiner de près l'alimentation à l'école. Ce questionnaire ne sert pas à évaluer les services de la cafétéria. C'est plutôt un outil pratique pour te faire découvrir de nouvelles manières de faire la promotion de la santé à l'école.

◈ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◈

1. Je discute des points forts et des points faibles d'une cafétéria scolaire.

   a) J'en parle avec : ☑

   ❑ un ami.
   ❑ un parent.
   ❑ un enseignant.
   ❑ un autre élève.
   ❑ autre(s) : ______________________________

   b) Vrai ou faux ☑

	Vrai	Faux
On offre des menus variés.		
On sert des repas équilibrés (des aliments variés de chacun des quatre groupes alimentaires : produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts).		
La cafétéria est propre.		
La cuisine est propre.		
On respecte les règles de propreté et d'hygiène de base.		
Les aliments sont de qualité.		
L'eau est bonne à boire.		
Il y a une variété de fruits et de légumes.		
Il y a du lait et des jus de fruits.		
Il y a des machines distributrices (boissons gazeuses, croustilles et friandises).		
Les aliments sont bien conservés (réfrigération et emballages).		
La nourriture est présentée de façon attrayante.		
Il y a de la publicité pour m'encourager à manger sainement.		
Les aliments pouvant occasionner des allergies alimentaires sont étiquetés.		
La cafétéria est un endroit calme où je peux manger en toute tranquillité.		

2. Je suis satisfait des services offerts à la cafétéria. ☑

   ❑ Oui ❑ Non

   Pourquoi? ____

3. Est-ce que je suis d'accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

	D'accord ☑	En désaccord ☑
1. Le repas devrait être un moment pour socialiser et pour apprécier ce que l'on mange : le milieu physique est important.		
2. Pour qu'un repas soit agréable, il faut qu'on se sente en sécurité.		
3. Le nettoyage réduit la possibilité de transmettre des maladies d'origine alimentaire.		
4. Des affiches d'aliments colorées aident à encourager la saine alimentation et à créer une bonne ambiance.		
5. Un repas tranquille ou moins bruyant est moins stressant.		
6. Il faut du temps pour bien mâcher les aliments.		
7. Il n'est pas bon de sauter une partie du repas pour pouvoir jouer à son jeu préféré.		
8. Apprendre à préparer un dîner sain peut améliorer beaucoup les aliments qui sont apportés à l'école.		
9. Un examen de routine des dîners apportés à l'école aide à améliorer ses compétences dans le domaine de la saine alimentation.		
10. Les élèves qui veulent acheter des aliments à l'école doivent avoir accès à des aliments nutritifs.		
11. Il peut être agréable de manger des aliments sains et variés.		
12. On doit éviter de manger des bonbons, des tablettes de chocolat ou d'autres aliments moins nutritifs.		
13. Les machines distributrices dans l'école doivent contenir des aliments nutritifs.		
14. Si les machines distributrices contiennent des boissons gazeuses, du chocolat et des croustilles, il faut empêcher les élèves de les utiliser pendant les heures de classe.		
15. Se laver les mains est la meilleure façon d'éviter les maladies d'origine alimentaire.		
16. Garder les aliments au frais jusqu'à l'heure du midi réduit les risques de maladie.		
17. L'utilisation des aliments comme récompense ou punition donne aux élèves une fausse image de l'alimentation.		
18. La saine alimentation est une chose qui s'apprend.		
19. On doit changer les affiches sur l'alimentation durant l'année pour que les élèves les remarquent.		
20. Il est important qu'il y ait de la diversité dans les affiches pour que le message ait un impact sur les élèves.		
21. Les adultes doivent voir si un élève a un problème alimentaire et l'orienter vers une personne-ressource.		

◈ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◈

4. J'indique si les phrases suivantes sont vraies ou fausses pour identifier les aspects à améliorer à la cafétéria. Les directives sur le calcul des notes sont données à la fin du questionnaire. ☑

	Vrai	Faux
1. À la cafétéria, les murs, les planchers, les portes et les fenêtres n'ont pas besoin d'être réparés.		
2. Les tables et les chaises ne sont pas endommagées.		
3. Il y a toujours assez de place pour tout le monde.		
4. Il y a des règles à suivre sur la manière sécuritaire de bien se conduire pendant les repas.		
5. Les tables et les planchers sont nettoyés entre les repas ou après chaque repas.		
6. Il y a des messages sur la saine alimentation dans la cafétéria.		
7. Le niveau de bruit est habituellement bas.		
8. Il n'y a pas de mauvaise odeur dans la cafétéria.		
9. Tous les élèves ont au moins 20 minutes à la cafétéria.		
10. Les élèves qui ont terminé doivent rester avec ceux qui n'ont pas fini.		
11. Les élèves et les parents ont reçu de l'information sur les collations et les repas sains.		
12. Les élèves ont examiné ce qu'ils avaient apporté pour dîner pour savoir s'ils respectaient le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement.*		
13. S'il y a un comptoir ou une cantine à l'heure du midi, on y offre des aliments nutritifs.		
14. La cafétéria met en vedette des aliments sains appartenant aux quatre groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement.*		
15. Les adultes qui sont présents pendant l'heure du midi ont reçu une formation sur les soins à donner à une personne qui s'étouffe.		
16. Les aliments vendus dans les machines distributrices ou à la cantine sont des collations nutritives.		
17. Si les aliments moins nutritifs comme les boissons gazeuses et les croustilles sont vendus dans des distributrices, il existe des minuteries pour empêcher les élèves de les utiliser pendant les heures de classe.		

18. Les élèves n'ont pas facilement accès à des dépanneurs.		
19. Il y a des installations pour se laver les mains et on encourage leur utilisation.		
20. Les élèves utilisent habituellement de la glace chimique dans des boîtes ou des sacs à lunch étanches ou gardent leurs aliments en sécurité au réfrigérateur.		
21. Des activités sont organisées au moins une fois par année pour montrer que l'alimentation est un sujet amusant.		
22. Les affiches utilisées font la promotion d'un mode de vie sain.		
23. Des annonces publiques, des vidéos et des conférenciers motivateurs font la promotion d'une saine alimentation.		

5. Pour chaque affirmation *Vrai*, cela me donne un point. J'additionne maintenant les points que j'ai obtenus pour trouver ma note totale sur 23.

   Note finale : _____ / 23

   Si j'ai de 18 à 23 points : Félicitations! Les efforts de mon école dans le domaine des politiques alimentaires donnent de bons résultats. Certaines parties du questionnaire pourraient me donner le goût d'améliorer des aspects de l'alimentation dans mon école.

   Si j'ai de 12 à 18 points : Mon école fait beaucoup de choses dans le domaine de l'alimentation. Dans les parties qui ne sont pas encore réglées, je choisis une question ou deux sur lesquelles je me concentrerai dans un avenir rapproché.

   Si j'ai moins de 12 points : Ce questionnaire est un bon point de départ pour m'aider à déterminer quels éléments je voudrais améliorer. Je trouverai utile d'avoir un seul objectif qui est facile à réaliser, ou qui a un impact important sur l'alimentation générale des élèves.

6. Je nomme un ou deux aspects de l'alimentation que j'aimerais améliorer dans mon école.
   a) ____________________
   b) ____________________

7. Je décris deux nouvelles façons de faire la promotion de la santé à l'école.
   a) ____________________
   b) ____________________

8. Je veux améliorer les conditions de ma cafétéria en créant : ☑
   - ❑ une affiche.
   - ❑ une annonce publicitaire.
   - ❑ une chanson.
   - ❑ autre(s) :____________________

9. Je réfléchis sur le message que je veux transmettre. J'écris l'essentiel de mon message ici. Ensuite, je fais mon projet.
   ____
   ____
   ____
   ____

◈ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◈

10. Je remplis une fiche de réflexion. ☑

	Oui	Non
J'ai réfléchi au sujet de l'alimentation dans les cafétérias scolaires.		
J'ai répondu à un questionnaire sur l'état de ma cafétéria scolaire.		
J'ai repéré quelques points à améliorer à la cafétéria.		
J'ai écrit un message pour améliorer les conditions de la cafétéria.		

11. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

Coin du jaseur

Voici ses commentaires

Date : ________________

Signature de l'élève : ________________________________

Signature de l'enseignant : ____________________________